

KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

2

LUTY – 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY.
REDAKCJA: W-WA, UL. ŁAZIENKOWSKA 1.
KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".

PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ., PÓŁR. 12 ZŁ.
CENA POJEDYNCZEGO NUMERU 2 ZŁ

Papier sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str.
Nakł. 6.000 egz.
Druk RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125.
Zam. 81 16.1.52. — S-B-10001

Wskazówki dla nowej Rady Koła

Plan pracy podstawą działalności i rozwoju

Podstawowym czynnikiem prawidłowego rozwoju Koła sportowego jest planowa i systematyczna praca Rady Koła.

Aby pierwszy zapał do pracy nie okazał się przysłowiowym „słomianym ogniem" wszyscy członkowie Rady Koła winni zapoznać się po kolei z zadaniami, jakie stoją do wykonania w roku 1952 przed Kołem sportowym.

W tym celu przewodniczący zwołuje pierwsze zebranie rady, na którym następuje ukonstytuowanie się prezydium i podział pracy pomiędzy poszczególnych członków rady.

Podstawą do prawidłowego ukonstytuowania się jest regulamin koła.

Przed przystąpieniem do szczegółowej analizy zadań planowych przewodniczący koła wzgl. sekretarz zapoznaje pokrótce towarzyszy z rolą koła sportowego w budowie socjalistycznej kultury fizycznej w naszym kraju.

Nie dłuższy niż 15 minut trwający referat należy opracować na podstawie:

1. *Uchwały Biura Politycznego KC PZPR w sprawie kultury fizycznej z września 1949 r.*
2. *Uchwał i wytycznych III Plenum GKKF.*
3. *Referatu tow. Burskiego wygłoszonego na IV Plenum GKKF wydanego w broszurze GKKF pt. „Koło podstawą rozwoju związkowego ruchu sportowego".*
4. *„Koło sportowe na zakładzie pracy" Makarcew wyd. GKKF.*

Koniecznym jest, aby wszyscy członkowie rady koła zapoznali się z powyższymi materiałami. Są one bowiem podstawą pracy każdego działacza. Pomagają do rozwiązywania codziennych problemów kultury fizycznej i wskazują właściwą drogę działania.

Jak wykazuje praktyka, większość planów pracy przedłożonych na zebraniach wyborczych kół była niedostatecznie opracowana względnie ujęta problemowo. Dlatego też pierwszym punktem obrad winna być analiza planu pracy. Podstawą analizy planu są:

a) *jednolity Kalendarz imprez sportowych GKKF (wzgl. MKKF),*

b) *zadania planowe dla koła w zakresie zdobycia odznaki SPO, wzrostu liczby członków, szkolenia kadry fachowej,*

c) budżet koła.

Na podstawie szczegółowej analizy, po zapoznaniu się z zadaniami stojącymi przed kołem w 1952 r., w drugim punkcie zebrania przewodniczący wzgl. sekretarz przedkłada projekt planu pracy na pierwszy kwartał 1952 r. z rozbiciem planu na miesiące.

Plan ten musi być szczegółowo opracowany i oparty na konkretnych cyfrach.

Dla przykładu:

Koło otrzymało w zadaniach planowych zdobycie w 1952 r. 60 odznak SPO. Należy ustalić, jakie i ile norm zdobędą członkowie koła w pierwszym kwartale. Ustalając powyższe należy brać pod uwagę warunki miejscowe i możliwości koła, wykorzystania urządzeń sportowych, posiadanego sprzętu, instruktorów, harmonogram zajęć do SPO itd.

Rada koła musi znaleźć możliwości zabezpieczenia wykonania planu, aby był on naprawdę realny i stał się podstwą właściwego rozwoju koła.

Celem wprowadzenia systematycznej pracy Rady Koła należy opracować terminarz posiedzeń, które winny odbywać się conajmniej dwa razy w miesiącu. Terminarz należy doręczyć wszystkim członkom Rady, którzy powinni go przestrzegać. Nie można dopuścić, aby praca koła, jak to miało często miejsce w ubiegłej kadencji, spoczywała na barkach 2 — 3 kolegów.

Od samego początku swej działalności, Rada koła musi nawiązać ścisłą współpracę ze wszystkimi organizacjami działającymi na terenie zakładu pracy, a szczególnie z Radą Zakładową wzgl. Miejscową.

Przewodniczący koła musi uzgodnić formę i sposób informowania organizacji o pracy i rozwoju koła sportowego.

Najlepszą formą będzie składanie na posiedzeniu Rady Zakładowej raz w miesiącu krótkiej informacji, a raz na kwartał sprawozdania z wnioskami.

Musimy pamiętać, że przeprowadzona w tym roku akcja wyborcza miała na celu zbliżenie zagadnień kultury fizycznej do związków zawodowych, przez ściste powiązanie kół sportowych z radami zakładowymi.

Nie należy jednak czekać aż rada zakładowa zwróci się o tę łączność. Inicjatywa musi wyjść od koła sportowego.

Upowszechnienie kultury fizycznej zwiększa siły budowniczych socjalizmu i bojowników o pokój.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



Miesiąc Luty

Zadaniem sekcji na luty jest ostateczne przygotowanie ćwiczących do zdawania norm gimnastycznych SPO. Odpowiednie próby należy przeprowadzić pod koniec miesiąca we wszystkich kołach i zespołach sportowych, w których przeprowadzono odpowiednią zaprawę.

LEKCJA DLA MĘŻCZYZN NR 3

W części wprowadzającej, instruktor — po zebraniu ćwiczących w dwuszeregu (rys. 1) i sprawdzeniu obecności podaje zadania, jakie ćwiczący mają wykonać.

Macie nauczyć się:

a) takiego wykonywania ćwiczeń wolnych, ażebyście mogli już w najbliższej przyszłości stanąć do próby na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony";

b) wspinania po linie, przechodzenia równoważni oraz podejmowania szybkiej decyzji, gdy macie przed sobą do pokonania różne przeszkody, które poustawiamy na sali;

c) współdziałania przy grze w siatkówkę (podania i ścięcia)."



Rys. 1

Część wstępna lekcji powinna trwać około 5 min. Zakończy ją marsz ze śpiewem. Maszerować należy dokoła sali dwójkami (przy grupie ponad 20 osób czwórkami) krokiem równym, dość żywym, bez zmieniania tempa. Śpiewać należy pełnym głosem. Następnie instruktor przechodzi do prowadzenia ćwiczeń.

ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE (15 min.)

Powtórzenie ćwiczeń wolnych obowiązujących na SPO (patrz Regulamin SPO). Zwracać uwagę na prawidłowość wykonywanych ruchów. Ćwiczenia wstępne uzupełnić ćwiczeniami poprawiającymi postawę



Rys. 2

ĆWICZENIA GŁÓWNE (60 min.)

1. Drążek lub tram wys. 230 cm:

a) z naskoku podchwyt i skurcz ramion (brodą sięgać powyżej przyrządu);

b) ze zwisu (podchwyt), wznosy nóg wyprostowanych w kolanach (mniej sprawni wznoszą nogi ugięte)

c) (tram wysokości 2 m) wymyk do podporu (ewentualnie z pomocą instruktora), poczem odmyk.

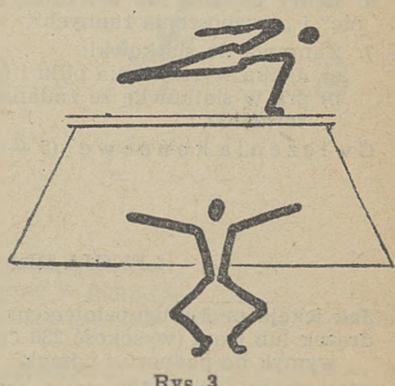
2. Równoważnia wysokości 100 cn

a) przejście równoważni w przód i w tył krokiem przestawnym. Po wykonaniu ćwiczenia zeskok w przód z wymachem ramion w górę do półprzysiadu.

3. Lina lub żerdź:

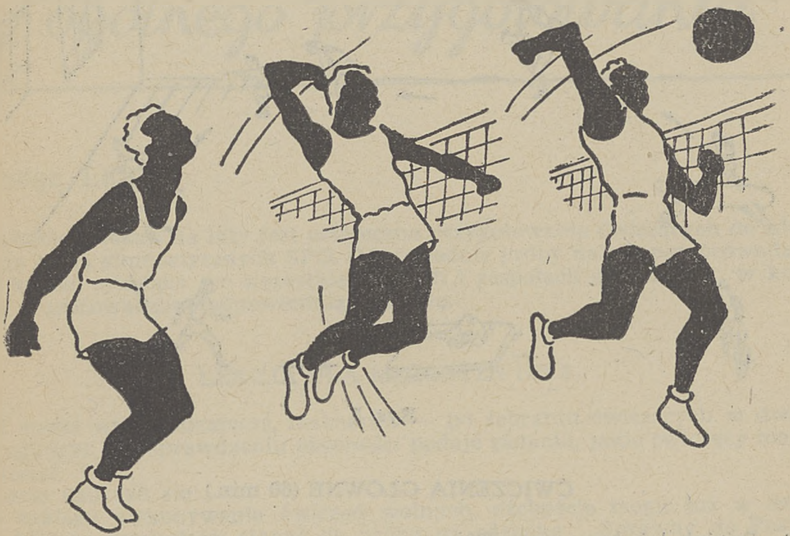
a) prawidłowe wspinanie się z pomocą nóg.

4. Bieg z przeszkodami dokoła sali (przeszkody poustawiane w różnych częściach sali: ławeczki, części skrzyni, tram, kozioł, współćwiczący itd.) (rys. 2).



Rys. 3

5. Skrzynia lub koń wszerz (wysokość 100 cm):
   a) przeskok odboczny (rys. 3)
   b) przeskoki kuczne
      „ „ strumieniem (jeden za drugim). Przy pierwszych dwóch przeszkodach odległość między skaczącymi winna wynieść 5 kroków. Przy dalszych dwóch przeskokach odległość zmniejsza się do trzech kroków.



Rys. 4

6. Rzuty piłkami lub workami wypełnionymi piaskiem lub „przepychanie“ i „przenoszenia rannych“.
7. Zaprawa do siatkówki:
   a) nauka wystawiania piłki i ścinania, (rys. 4)
   b) gra w siatkówkę ze zmianami (przerywana objaśnieniami instruktora).

Ćwiczenia końcowe (5 — 8 min) jak w lekcji poprzedniej.

LEKCJA DLA MĘŻCZYZN NR 4

Jak lekcja nr 3 z uzupełnieniem ćwiczeń głównych jak następuje
drążek lub tram (wysokość 230 cm) — z naskoku podchwytem
wymyk do podporu i odmyk
równoważnia (wys. 100 cm) — wymagane przejście na SPO.

LEKCJA DLA KOBIET NR 3

Ćwiczenia przygotowawcze — powtórzenie całości ćwiczeń wolnych na SPO.

Zwracać uwagę na dokładność wykonywanego ruchu.

Ćwiczenia główne — drążek lub tram, równoważnia, skrzynia. Ćwiczenia obowiązujące na SPO.

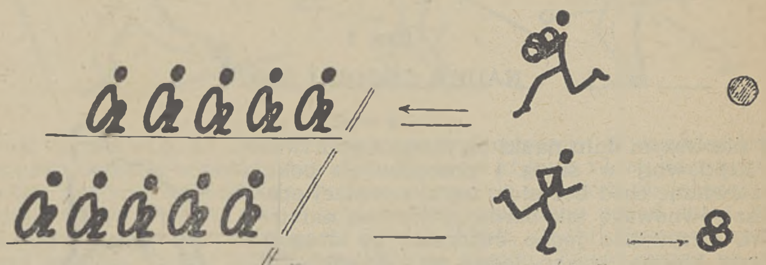
Luźny, swobodny bieg dokoła sali oraz bieg z przeszkodami (przeszkody poustawiane w różnych częściach sali: ławeczki skrzynia, współćwiczące itd.)

Rzuty piłkami lub workami wypełnionymi piaskiem oraz pląsy.

Zaprawa do siatkówki:
a) nauka zagrywki górnej,
b) odbijanie piłki górnej i dolnej oraz podania (w dwójkach i w kole)
c) gra w siatkówkę bez zmian i ze zmianami.

Ćwiczenia końcowe — luźne podskoki, omówienie lekcji i popełnionych błędów, ćwiczenia prostujące, marsz ze śpiewem, pożegnanie.

LEKCJA DLA KOBIET NR 4



Rys. 5

Jak lekcja nr 3 z dodaniem w ćwiczeniach głównych:
a) skoków „strumieniem“ przez skrzynię w poprzek,
b) wyścigów rzędów z przenoszeniem 3 piłek lub worków z piaskiem, (rys. 5),
c) nauka wystawiania i ścinania w siatkówce.

Jeździmy na nartach

Gdy spadnie śnieg — spróbuj jeździć na nartach. Wkrótce nauczysz się podchodzić i zjeżdżać, nauczysz się przebiegać po śnieżnej pokrywie całe kilometry. Po to, ażeby jeździć na nartach nie trzeba wcale jechać w góry, do Zakopanego czy innej miejscowości górskiej. Przecież każda mała górka, na którą dotychczas nie zwracałeś żadnej uwagi, nadaje się doskonale do ćwiczeń narciarskich.

Jeśli posiądziesz umiejętności techniczne jazdy na nartach, zmierz się w zawodach odznaki SPO. Wynik tych zawodów odpowie ci na pytanie: „Czy jesteś sprawny do pracy i obrony".



Rys. 1

NAUKA CHODU I BIEGU

W pierwszym dniu nauki wyjdź na teren równy. Kijki wbij w śnieg i pozostaw na boku, gdyż ćwicząc chód bez nich, lepiej i prędzej opanujesz równowagę tak bardzo potrzebną narciarzowi. Oczywiście jedno ćwiczenie po drugim.

Narty trzymaj wąsko, jedną przy drugiej. Pamiętaj, że na nartach nie chodzi się, lecz ślizga. Wysuwając jedną nogę do przodu ugnij ją w kolanie, jednocześnie odepchnij się drugą. Ciężar ciała przenieś na nartę wysuniętą do przodu. Jeśli dobrze się odbijesz, to poślizg będzie prawidłowy. Ramiona wykonują wymach naprzemianstronnie (rys. 1). Staraj się ślizgać płynnie, stopniowo wydłużając krok.



Rys. 2

Zwrot przestępowaniem wykonaj jak na rys. 2, kolejno odstawiając dziób jednej narty z dostawieniem drugiej.



Rys. 3

Zwrot w tył — (rys. 3). Wykonaj wymach np. lewą nogą w przód w górę i nartę ustaw na piętce. Następnie przenieś ją półkolisto w tył o 180°. Teraz przenieś ciężar ciała na nartę lewą, wesprzyj się mocno na lewym kiju i dostaw półkolisto nartę prawą do lewej zwracając uwagę, aby dziób nie zahaczał o śnieg.

KROKI

W technice chodu rozróżniamy kilka kroków narciarskich, które narciarz zależnie od terenu i rodzaju śniegu będzie stosował z uwagi na oszczędność siły i czasu.



Rys. 4

Krok z odbicia. Jest to krok naprzemianstronny. Wykonując krok prawą nogą przenieś w przód lewy kijek. Prawym kijkiem i lewą nogą wykonaj w tym samym czasie odbicie. Poślizg odbywa się na narcie obciążonej. Po odepchnięciu lewą nartą, tył jej zostaje lekko uniesiony ponad śnieg. Następnie wysuń do przodu lewą nartę i prawy kijek, a odbij się prawą nową i lewym kijkiem. Tułów lekko pochylony do przodu. Zwróć uwagę na zatknięcie kijka nie pionowo, lecz pod kątem ostrym. Ruchy muszą być płynne, obszerne i swobodne. Nogi w kolanach ugięte. (rys. 4)



Rys. 5

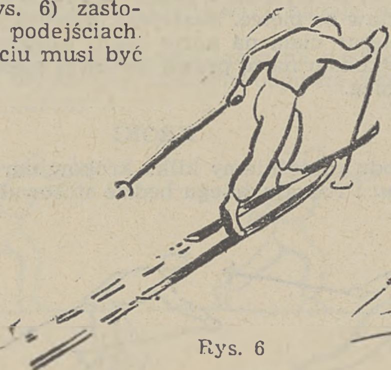
Jednokrok — posuwając się tym sposobem wysuń do przodu lewą nogę oraz jednocześnie oba kijki po czym odepchnij się nimi energicznie. W tym samym momencie podciągnij prawą nogę. Teraz następuje poślizg na obu nartach. W czasie odepchnięcia się kijkami tułów pochyl do przodu (rys. 5). Następny krok wykonaj nogą prawą itd.

Dwukrok — równoczesne odbicie kijkami przypada co drugi krok, reszta jak w jednokroku.

Trójkrok — równoczesne odbicie kijkami przypada co trzeci krok. Zasadą jest, aby każdy trójkrok rozpocząć nogą przeciwną niż poprzedni.

RÓŻNE SPOSOBY PODEJŚCIA

Krok zwykły (rys. 6) zastosujesz na łagodnych podejściach. Praca ramion na podejściu musi być energiczna.



Rys. 6



Rys. 8



Rys. 7

Rozkrok — stosuj na bardziej stromych, krótkich podejściach (rys. 7).

Półrozkrok — stosuj w podejściu na ukos zbocza. Górna narta znaczy ślad prosty. Dolną nartę odstawiaj pod kątem w stosunku do narty górnej (rys. 8).

Schodkowanie — tym sposobem pokonasz zbocze krótkie i strome podchodząc lub schodząc w dół (rys. 9).

Zjazd — ćwicz stopniowo zwiększając nachylenie stoku. Przy zjeździe wysuń o pół stopy jedną nartę przed drugą. Ugnij lekko kolana, ramionami wysuń do przodu (rys. 10).



Rys. 10



Rys. 9

Pług — dzioby nart blisko siebie na jednej wysokości, piętki rozsuń szeroko. Kolana trochę ugnij, lekko odchyl się do tyłu. Zwiększaj nacisk na wewnętrzne krawędzie nart. (rys. 11).



Rys. 11



Rys. 12

Opór (jedną nartą) — ciężar ciała przenieś na jedną nartę, drugą odsuń pod kątem do kierunku jazdy, piętką na zewnątrz. Hamuj wewnętrzną krawędzią odstawionej narty (rys. 12).

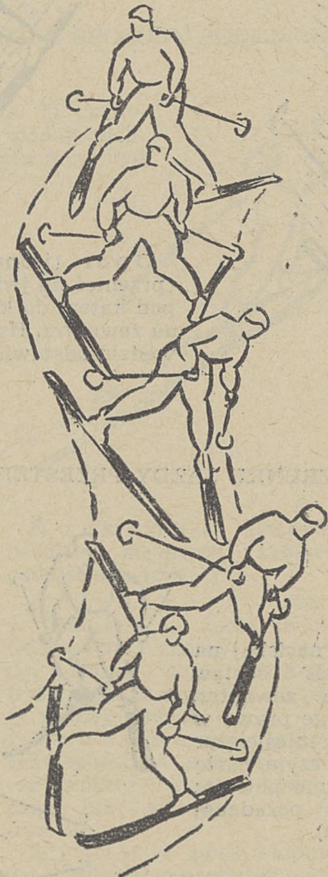
ZMIANA KIERUNKU JAZDY PRZESTĘPOWANIEM

Chcąc jechać w lewo naciskaj na nartę prawą, lewą unieś i odstaw pod kątem, dziobem na zewnątrz. Prostując energicznie nogę prawą w kolanie odbij się nią i przenieś ciężar ciała na nartę lewą, po czym nartę dostaw do lewej. To samo powtórz kilka razy do uzyskania pożądanej zmiany kierunku. (rys. 13).



Rys 13

Łuk z pługu. Przypomnij sobie w jeździe pozycję płużną opisaną powyżej. Dzioby nart na jednej wysokości. Przenieś ciężar ciała np. na nartę lewą, ugnij też nogę lewą w kolanie, wtedy skręt wykonasz w prawo. Następnie przenieś ciężar ciała na nartę prawą, uginając nogę w kolanie — przez co zmienisz kierunek jazdy w lewo. Powtarzając to parę razy zjedziesz po zboczu w pożądanym kierunku (rys. 14).



Rys. 14

O kalendarzu imprez koła i Zespołu Sportowego

Główny Komitet Kultury Fizycznej zatwierdził „Jednolity kalendarz imprez sportowych na rok 1952“, ujmując w nim najważniejsze zawody wewnątrz kół sportowych i między kołami sportowymi, najważniejsze zawody w miastach i powiatach, zawody o mistrzostwa w województwie oraz wszystkie zawody i imprezy sportowe ogólnopolskie.

Ustalenie terminarza rozgrywek i zawodów, obowiązującego na terenie całego kraju, będzie niewątpliwie dużą pomocą przy układaniu i realizowaniu planu pracy w kole i ludowym zespole sportowym, ożywi go i uatrakcyjni, przyczyni się do systematycznego, ciągłego realizowania planu objęcia młodzieży i starszych powszechnym wychowaniem fizycznym.

Posługując się jednolitym kalendarzem imprez musimy o jednym stale pamiętać: zawody i rozgrywki nie mogą stać się celem naszej pracy w kole i zespole sportowym. Mają one pomagać nam w realizowaniu treści pracy koła, mają być sprawdzianem naszych osiągnięć, mają wynikać z naszej pracy.

Rada koła i zespołu sportowego musi „umieć czytać“ swój kalendarz imprez. Co przez to rozumiemy? Czytając o terminie na przykład udziału waszego zespołu w rozgrywkach siatkówki o Puchar CRZZ, musicie widzieć plan przygotowania drużyny do tych rozgrywek, a więc trzeba zorganizować zaprawy i treningi w siatkówce, postarać się o sprzęt, miejsce do treningu, prowadzącego zajęcia. Trzeba z członkami koła omówić cel tych zajęć, wyrobić w nich zdrowy patriotyzm i ambicję godnego reprezentowania koła i zespołu. Wynik waszej miesięcznej czy dwumiesięcznej pracy sprawdzicie właśnie na zawodach, które napewno nie będą zakończeniem akcji przez was prowadzonej. Jeśli w rozgrywkach będziecie zwycięzcami, ambicją waszą będzie „ciągnięcie się“ do wyższego szczebla; jeśli przegracie — to wykryjecie na pewno swoje błędy, zobaczycie zalety innych. W dalszej pracy, błędy będziecie usuwali a zaobserwowane u innych zalety będziecie wprowadzali do waszej pracy. Na tej podstawie ułożycie nowy plan pracy, postawicie przed sobą cel, do którego konsekwentnie będziecie dążyli.

Jednolity kalendarz imprez przewiduje następujące terminy zawodów w pierwszym kwartale 1952 r.:

Data	Rodzaj zawodów	Obowiązki koła lub LZS
1-31 III	Masowe strzelanie na SPO i odznakę strzelecką z wiatrówki lub KBKS	Ustalić i ogłosić termin zawodów, uprzystępnić członkom koła treningi przed zawodami
GIMNASTYKA		
1-10 II	Mistrzostwa wewnętrzne kół i LZS o programie conajmniej SPO I-go stopnia	Ustalić termin i miejsce zawodów, przygotować sprzęt i komisję sędziowską
15-31 III	Mistrzostwa powiatu indywidualne i drużynowe	Zgłosić mistrzów i drużynę do PKKF
LEKKA-ATLETYKA		
23 III	Powiatowe wiosenne biegi na przełaj organizacji PKKF	Zgłosić zawodników
SIATKÓWKA		
1-II	Zawody o Puchar CRZZ dla kół sportowych Zw. Zaw.	Zgłosić drużyny
TENIS STOŁOWY		
1-II	Mistrzostwa koła sportowego i LZS	Ustalić regulamin, terminarz, miejsce i zespoły
1-25 I	Drużynowe mistrzostwa organizacji PKKF	Zgłosić reprezentację koła
PIŁKA NOŻNA		
III do 3.-XII	Rozgrywki o mistrzostwo powiatu — organizacje PKKF	Przygotować i zgłosić drużyny
SZACHY		
1-III	Zawody propagandowe pokazy	Ustalić termin i miejsce zawodów, zaprosić szachistów wyższych klas
II	Powiatowe mistrzostwa wsi organizacje PKKF i ZSCh	Zgłosić do PKKF zawodników zwycięzców z LZS

W związku z terminarzem, należy ułożyć plan pracy dla koła i zespołu sportowego na pierwszy kwartał 1952 r.

Podajemy przykład takiego rozplanowania.

Data	Rodzaj zawodów lub rodzaj przygotowania	Uwagi
STYCZEŃ		
1|31	Rozpocząć treningi gimnastyki w/g regulaminu SPO, obowiązkowo powinni na nie uczęszczać piłkarze.	2 razy tygodniowo 1—2 godz. Zapewnić salę gimnastyczną lub świetlicę na treningi. Spowodować aby w treningach gimnastyki brali udział wszyscy członkowie Koła jako przygotowanie do mistrzostw Koła — Ludowego Zespołu Sportowego.
1|31	Skierować członków Koła do badania lekarskiego, badanie rozłożyć na dłuższy okres, tak by do 15.IV. wszyscy członkowie Koła przeszli badanie.	
LUTY		
1—10	Mistrzostwa wewnętrzne Koła — LZS w gimnastyce — program SPO I stopnia, zwycięzcy startują w Mistrzostwach Powiatu.	Mistrzów zgłosić do PKKF do zawodów o Mistrzostwo Powiatu. Zdopingować do dalszej pracy. Wszystkim, którzy startowali wg oceny Komisji zaliczyć jako normy SPO.
od 15	Rozpocząć treningi lekkoatletów i kolarzy — celem ogólnego przygotowania do startu. 2 razy tygodniowo 1 — 2 godziny.	Wytypować przodownika do prowadzenia treningów. W wypadku braku takiego, wytypować najlepszego z zespołu. W wypadku braku sali, treningi prowadzić na powietrzu, zaczynając od 15 min., stopniowo zwiększając do 1 godz., w marcu do 2 godzin.
do 15	Ustalić skład drużyny piłkarskiej, która będzie brała udział w zawodach klasy powiatowej.	Zgłosić drużynę do PKKF.
do 20	Mistrzostwa drużynowe Powiatu w tenisie stołowym.	Zgłosić drużynę do PKKF.
1-28	Pogadanki ideologiczne, przygotowanie do zdania normy teoretycznej na SPO.	Wytypować aktywistę w wypadku braku zwrócić się do ZMP (norma teoretyczna obejmuje rolę i znaczenie kultury fizycznej w Polsce Ludowej).

MARZEC		
	Przed pierwszym spotkaniem omówić z drużyną piłkarską seniorów i juniorów — postawę, zachowanie oraz dyscyplinę, jaką winna cechować sportowca Polski Ludowej. Przeprowadzi Rada Koła — LZS, która winna pilnie śledzić przeb.eg rozgrywek i postawę drużyny.	
	Rozpoczynają się mistrzostwa Powiatu w piłce nożnej.	Terminarz klasy powiatowej poda PKKF. Sprawdzić przygotowania drużyny.
do 15	Ustalić reprezentację Koła — LZS w siatkówce kobiet i mężczyzn.	Zgłosić drużynę do PKKF. Mistrz Powiatu gra o Mistrzostwo Województwa.
od 15	Rozpocząć treningi do Biegów Narodowych.	Zmobilizować wszystkich członków do systematycznych treningów (najmniej 8).
do 15	Wiosenne biegi na przełaj. Organizuje PKKF.	Zgłosić zawodników uczęszczających na treningi.
1—25	Drużynowe Mistrzostwa Powiatu w tenisie stołowym.	Interesować się przebiegiem zawodów i wynikami drużyny.
od 25	Rozpocząć przygotowania uczestników do biegu kolarskiego 20 km.	Treningi można organizować w formie wycieczek.
26	Zebranie Koła. Na zebraniu plenarnym przedyskutować udział członków Koła w obchodzie Święta 1 Maja. Odpowiedzialna Rada Koła — LZS.	
1—31	Zawody na SPO w strzelaniu — wiatrówka lub karabinek sportowy (KBKS).	Zapewnić przeprowadzenie zawodów, broń wypożyczyć z PO „SP" lub Ligi Przyjaciół Żołnierza.

Jednolity kalendarz imprez, nakłada na Rady kół i zespołów sportowych obowiązek przeprowadzenia w 1952 r. następujących zawodów:

1. Na odznakę SPO, celem umożliwienia wszystkim członkom koła i LZS zdobycia odznaki. Wszystkie próby muszą odbywać się w formie zawodów z wyróżnieniem zwycięzców.

2. Mistrzostwa wewnętrzne koła sportowego i LZS w następujących dyscyplinach sportu: lekkiej atletyce, pływaniu, gimnastyce, strzelectwie sportowym, tenisie stołowym i kolarstwie.

Przeprowadzenie zawodów obowiązkowych nie ogranicza kół i zespołów do organizacji w wolnych terminach innych zawodów. Wyniki uzyskane w zawodach, zalicza się do prób na odznakę SPO oraz do klasyfikacji sportowej.

W razie odpowiednich warunków śnieżnych i lodowych należy w miarę możności przeprowadzić zawody na SPO w narciarstwie i łyżwiarstwie.

Do zrealizowania tego planu pracy należy zmobilizować wzsystkich członków Koła i Zespołu, trzeba na zebraniu omówić z nimi zadania jakie sobie stawiamy, trzeba wyrobić wśród członków zapał do jego zrealizowania.

Plan ten będzie wtedy ich planem, planem świadomego realizowania usprawnienia do pracy i obrony.

Turniej siatkówki kobiet i mężczyzn o puchar Centralnej Rady Związków Zawodowych

Zgodnie z jednolitym kalendarzem imprez GKKF na 1952 r. w miesiącach zimowych 1951/52 zostanie przeprowadzony masowy turniej siatkówki kobiet i mężczyzn o puchar Wydziału Kultury Fizycznej Centralnej Rady Związków Zawodowych.

Turniej powinien mieć prawdziwie masowy charakter i dlatego powinny wziąć w nim udział wszystkie sportowe koła związkowe, dając tym dowód właściwego zrozumienia zadań stojących przed sportem związkowym na odcinku popularyzacji kultury fizycznej wśród najszerszych rzesz związkowców w zakładach pracy.

Hasłem naszym winno być „30.000 związkowców bierze udział w turnieju siatkówki o puchar CRZZ".

Do prac przygotowawczych związanych z przeprowadzeniem turnieju należy zmobilizować szeroki aktyw społeczny nie zapominając o udziale młodych entuzjastów sportu, przyszłych ofiarnych działaczy socjalistycznej kultury fizycznej.

Całością akcji turniejowej kierują rady główne i okręgowe zrzeszeń współdziałając z Referatem Kultury Fizycznej ORZZ.

W organizowaniu i przeprowadzeniu turnieju kierować się należy niżej podanymi wytycznymi:

1. Zawody o puchar CRZZ zostaną przeprowadzone na szczeblu koła, powiatowym, wojewódzkim i centralnym.
2. W zależności od ilości kół biorących udział w turnieju oraz od warunków lokalnych zawody zostaną przeprowadzone w powiatach, ewentualnie w miastach wojewódzkich.
3. Koła, które zajmą I miejsce w eliminacjach wojewódzkich swego zrzeszenia w siatkówce kobiet i mężczyzn biorą udział w finałowych zawodach wojewódzkich.
4. W zawodach finałowych CRZZ wezmą udział po 2 grupy z każdego województwa (1 drużyna kobiet i mężczyzn), które w finałowych zawodach wojewódzkich zajęły I miejsce.
5. Zawody na szczeblu kół i powiatów do finałów rad okręgowych włącznie, przeprowadzają rady okręgowe zrzeszeń.
6. Finałowe zawody wojewódzkie na terenie województwa przeprowadzi rada okręgowa jednego ze zrzeszeń przy pomocy Referatu KF CRZZ.
7. Do zawodów każde koło może wystawić dowolną ilość drużyn.
8. Zawody na szczeblu kół i powiatów zostaną przeprowadzone systemem pucharowym (drużyna odpada po jednej porażce).
9. Finałowe zawody wojewódzkie zostaną przeprowadzone systemem odpadania po dwóch porażkach.
10. Finałowe zawody CRZZ przeprowadzone zostaną również systemem odpadania po dwóch porażkach z tym, że cztery najlepsze drużyny grają systemem każdy z każdym.
11. Wyżej podany system rozgrywek na poszczególnych szczeblach dotyczy zawodów w siatkówce kobiet i mężczyzn.

12. Koszty związane z przeprowadzeniem zawodów eliminacyjnych do finałów rad okręgowych włącznie pokrywają zrzeszenia macierzyste lub drużyny kół biorących udział w rozgrywkach.

13. W zawodach na wszystkich szczeblach w konkurencji kobiet i mężczyzn mogą brać udział jedynie ci członkowie kół, którzy pracują na danym zakładzie pracy zarówno niezrzeszeni jak i zrzeszeni w Sekcji Siatkówki GKKF, WKKF lub PKKF.

Nie mogą natomiast brać udziału w zawodach pucharowych CRZZ zawodniczki i zawodnicy kadry narodowej.

14. Na przeprowadzenie rozgrywek wykorzystać należy możliwie wszystkie sale nawet o nieprzepisowych rozmiarach.

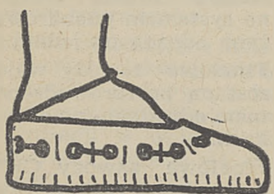
16. Rozgrywki należy przeprowadzać w niedziele i dni powszednie w godzinach wieczornych. Te zakłady, które pracują na zmianę w godzinach popołudniowych lub wieczornych mogą je przeprowadzać i o innej porze dnia.

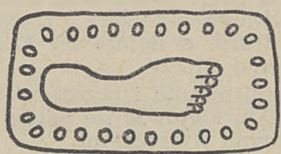
16. Komisje sędziowskie na wszystkich szczeblach załatwiają organizatorzy w porozumieniu z PKKF, WKKF lub GKKF.

Wykonujemy sami

Pantofle gimnastyczne

Najprostsze pantofle gimnastyczne można wykonać szybko i łatwo samemu. Bierzemy materiał płócienny i wycinamy z niego 2 kawałki o 3 — 3 i pół cm. szersze i dłuższe od stopy (rys. 1). Następnie przy brzegu tej formy prze-





cinamy dziureczki i obrębiamy je nitką. Później przewlekamy przez nie tasiemkę, ściągamy i zawiązujemy na nodze. Ażeby pantofle były mocniejsze można podeszwy wykonać z lnianego sznurka lub kawałków starego skórzanego pasa.

Jak przygotować się do pokazu sportowego

a) Budowa piramid

Spróbujcie wzbogacić Wasz program nieco trudniejszą i bardziej efektowną figurą przedstawioną na rys. 1-e.

Piramidę tę budujemy w następujący sposób:

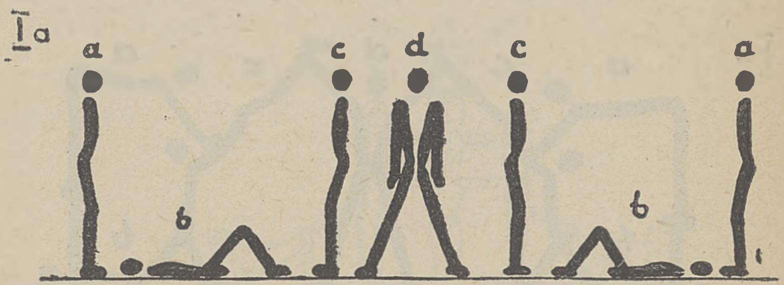
N a r a z:

zespół ustawia się w szeregu na odległość długości ramienia (rys. 1).



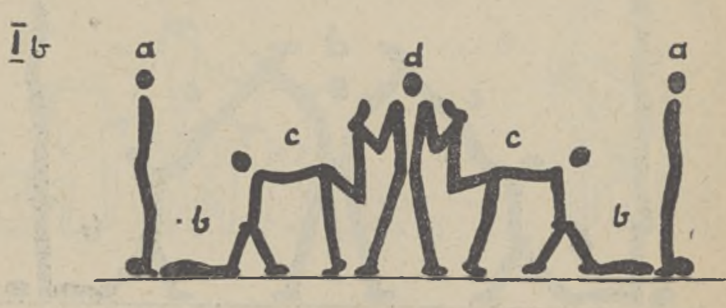
N a d w a:

ćwiczący przyjmują postawę jak na rys. 1 a.



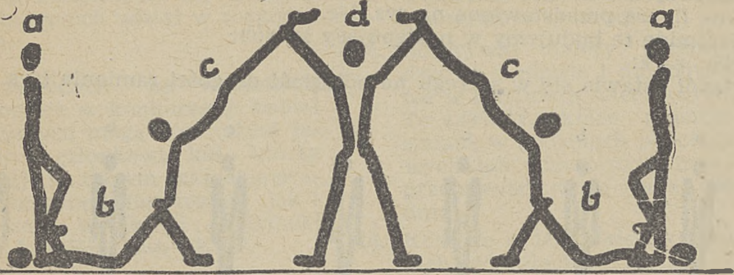
N a t r z y:

„b" kurczy ramiona i chwyta jedną stopę „a", stającego na jego dłoni (przy chwycie kciuk ćwiczącego „b" powinien znajdować się po stronie wewnętrznej stopy, a palec wskazujący opierać się na środku podeszwy, trzy pozostałe palce obejmują stopę po stronie zewnętrznej) „c" opiera ręce na kolanach „b" i unosi jedną nogę w tył w górę, którą chwyta „d" (rys. 1b).



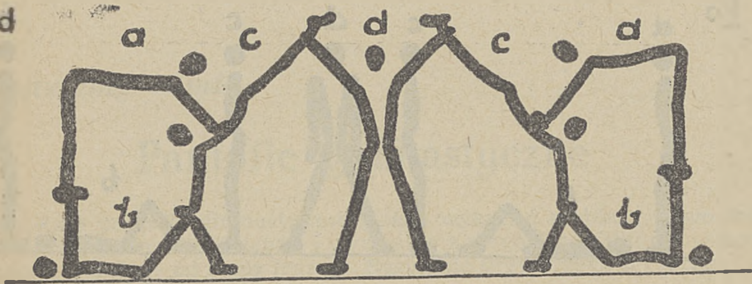
Na cztery:
„c" odrywa nogę postawną i dołącza ją do nogi przytrzymywanej przez „d". Następnie „d" wyprostowuje ramiona w górę na zewnątrz (rys. 1c).

Ic



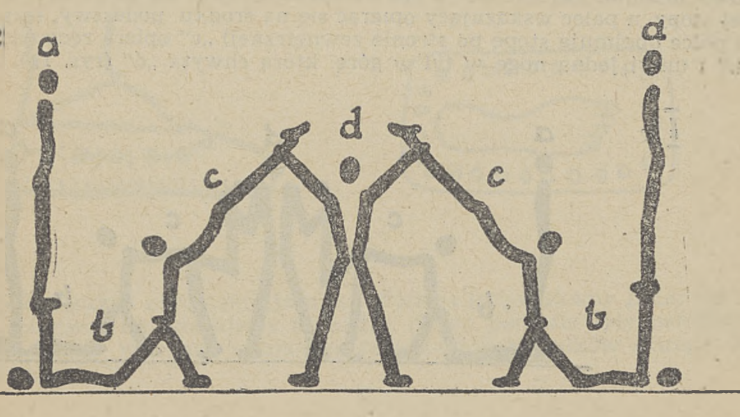
Na pięć:
„a" unosi nogę postawną i opiera ręce na plecach „c", po czym „b" prostuje ramiona w górę unosząc „a" (rys. 1d).

Id



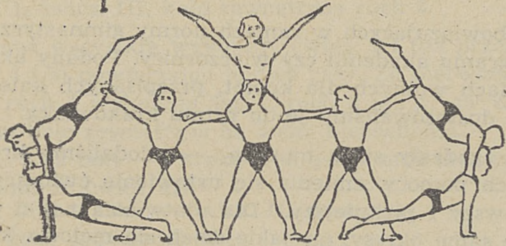
Na sześć:
„a" prostuje powoli tułów opuszczając ramiona w dół (rys. 1e).

Ie

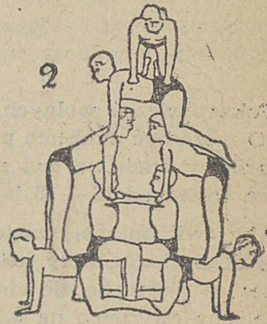


Poza tym spróbujcie dla urozmaicenia Waszego programu wykonać jeszcze podane niżej piramidki.

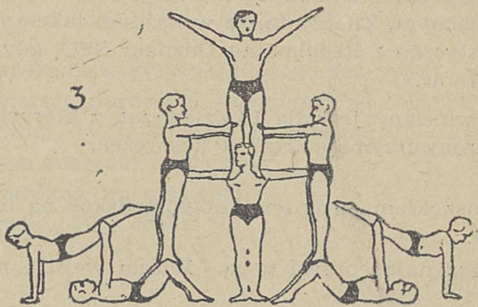
1



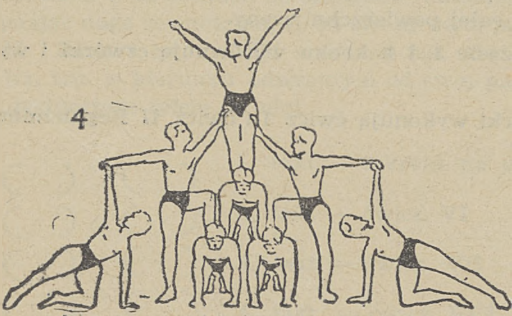
2



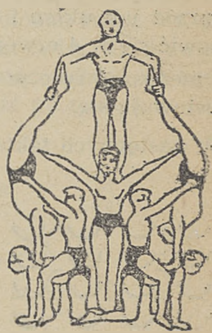
3



4



5



b) P L Ą S Y

K R A K O W I A K

Pokaz ćwiczeń wolnych, obowiązujących w ramach normy gimnastycznej SPO może być punktem programu akademii czy wieczornicy. Podany układ oparliśmy ściśle na ćwiczeniach wolnych dla kobiet, przepisanych kategoriom wieku od 15 — 18 lat i dostosowaliśmy je do rytmu krakowiaka.

Aby ćwiczenia całkowicie zgadzały się z muzyką — dodaliśmy kroki zwykłego chodu, przy których pomocy zmienia się ustawienie ćwiczących przez co pokaz będzie ciekawszy i piękniejszy. Dla ułatwienia nauki podzieliśmy ćwiczenia na takie same okresy, na jakie dzieli się melodia krakowiaka. Każdy okres składa się z 4 taktów co odpowiada 16 krokom lub ruchom ćwiczebnym. Znaczy to, że w każdym takcie mieści się jedno ćwiczenie gimnastyczne z Regulaminu Odznaki SPO, gdyż każde z nich składa się z 4 ruchów.

Układ przewidziany jest dla 16 dziewcząt, z których 8 wchodzi z lewej, 8 z prawej strony trzymając ręce w koszyczek.

1. O k r e s:

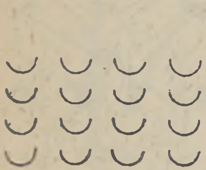
:Krok z podskokiem: krok lewą nogą, podskok na lewej i skurcz prawej nogi w przód.

To samo zaczynając prawą nogą. Razem wejście na jeden takt, czyli 4 kroki.

Ćwiczące energicznie opuszczają ręce w dół — wskos wykonując skłon w przód jak ukłon i idą równocześnie 4 zwykłymi krokami w tył tak, aby ustawić się w 4 czwórkach na całej powierzchni sceny.

Przenosząc ręce w bok w czasie 3. i 4. kroku wyrównują czwórki i wyprostowują się.

W następnych taktach czwórki wykonują ćwicz. I i ćwicz. II Regulaminu.



rys. 1
Ustawienie
w 4 czwórkach

1. takt 4 kroki z podskokiem w przód
2. „ 4 kroki w tył
3. „ ćwiczenie I
4. „ ćwiczenie II

2 Okres:

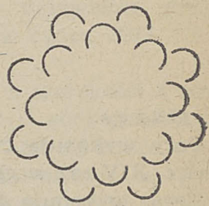
Czwórki wykonują zwrot: druga i trzecia do siebie, pierwsza w lewo, czwarta w prawo i 7 krokami tworzą dwa koła współśrodkowe zwrócone twarzami na zewnątrz. Zamiast ósmego kroku koło środkowe wykonuje ruch 1. ćwicz. III, koło zewnętrzne ruch 2.

Teraz wszystkie wykonują ćwicz. III (na przemian ruch 1 i 2) powtarzając je dwa razy. Za pierwszym razem ruch 4 wykonują jak 2, ruch 3 jak 1, za drugim razem koło zewnętrzne na 3 stoi nieruchomo.

1 i 2 takt — 7 kroków na ustawienie oraz przygotowanie do ćwicz. III

3. i 4. takt — ćwicz. III dwa razy

dwa koła współśrodkowe



Rys. 2 Dwa koła współśrodkowe

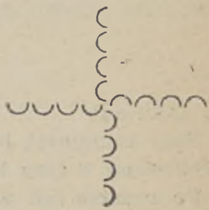
3 Okres:

Koła przechodzą 8. krokami w krzyżyk, którego każde ramię tworzą 4 ćwiczące zwrócone twarzami na zewnątrz. Następuje ćwicz. IV (z ruchem 1 wykonać równocześnie podskikiem rozkrok) i ćwicz. V.

1. i 2. takt — 8 kroków na ustawienie

3. i 4 takt — ćwicz. IV i ćwicz. V

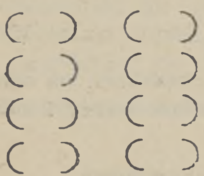
ustawienie w krzyżyk



Rys. 3
Ustawienie w krzyżyk

4 Okres:

Każde ramię krzyżyka trzymając się za ręce przechodzi 4 krokami do ustawienia w czwórkach na odległość ramion. Teraz wykonać ćwicz. VI, zaczynając nogą zewnętrzną, tj. od strony swej pary, potem ćwicz. VII i ćwicz. VIII. Ruch 3 ćwicz. VIII wykonać tak, aby odstawiając kolano na zewnątrz, tzn. w kierunku odwrotnym od swej pary, przejść na ruch 4 do klęku podpartego tyłem do niej.



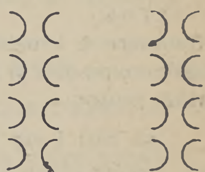
rys. 4
Ustawienie parami tyłem do siebie

1. takt — 3 kroki na ustawienie

2. takt — ćwicz. VI

3. takt — ćwicz. VII

4. takt — ćwicz. VIII



Rys. 5
Ustawienie parami twarzami do siebie

5 Okres:

W czasie ćwicz. IX pary przechodzą do siadu prostego, twarzą do siebie. Wykonując ruch 1 ćwicz. X opierają stopę lewej nogi wyprostowanej o stopę prawej ugiętej nogi swej pary. Następuje ćwicz. X, XI, XII.

1. takt — ćwicz. IX
2. takt — ćwicz. X
3. takt — ćwicz. XI
4. takt — ćwicz. XII

6. Okres:

Pary wykonują ćwiczenia XIII podając sobie nawzajem ręce potem ćwicz. XIV raz w głąb drugi raz w przód sceny.

Teraz wykonują 4 razy balans: skręt do siebie i od siebie z ugięciem kolan (ręce wsparte pięściami na biodrach). Ustawienie jak w okresie 5.

1. takt — ćwicz. XIII

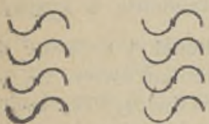
2. i 3. takt — ćwicz. XIV dwa razy

4. takt — balans

7. Okres:

Pary zaczepiają lewe ugięte ręce (t. zw. haczyk) i obiegają się wzajemnie wykonując 8 razy krok i podskok.

Po zmianie rąk wykonują to samo w stronę przeciwną.



Rys. 6
Ustawienie parami
haczyk

1. i 2. takt — 8 razy krok i podskok w lewo

3. i 4. takt — 8 razy krok i podskok w prawo

8 Okres:

Ćwiczące 4. krokami przechodzą do ustawienia w 4 czwórkach na odległość ramion jak w okresie 1. Następuje ćwicz. XV, balans 4 razy i ustawienie grupy:

na raz: 1-szy szereg stoi
2-gi szereg klęka na lewe kolano
4-ty szereg stoi
3-ci szereg klęka na lewe kolano

lewoskrzydłowe
2. i 4. szeregu zaskakują
na lewe skrzydła 1. i
3. szeregu

Na dwa: 1-szy szereg siad skrzyżny
2-gi szereg siad klęczny
3-ci szereg klęk obunóż
4-ty szereg pozycja stojąca

1. takt ustawienie
2. „ ćwicz. XV
3. „ balans
4. „ ustawienie grupy w ćwicz. XVI

Na 3 wykonać ruch 1 ćwicz. XVI, na 4 wytrzymać.

Przybory: niebieską wstążkę długości około 75 cm a szerokości 7 cm z naklejową literą z papieru przyszyć jednym końcem u góry spodenek ćwiczebnych. Do drugiego końca przyszyć tasiemkę tak, aby jej końce wystawały z dwu stron. Wstążkę zwinąć ciasno w rulonik i założyć za spodenki tak, aby gumka ją przytrzymywała (można przyszyć lekko nitką, która da się łatwo zerwać). W czasie wykonywania balansu 8. okresu nie kłaść dłoni na biodrach, ale tak, aby w sposób niewidoczny odszukać końce tasiemek. Wykonując ćwicz. XVI rozwinąć niespodziewanie wstążkę tak, aby litery na wstążce utworzyły napisy:

w 1-szym szeregu: POKÓJ
w 2-gim szeregu: PAX
w 3-cim szeregu: PEACE
w 4-tym szeregu: MIR.

DO ABONAMENTÓW

Numer 1 i 2 miesięcznika „Koło Sportowe" został rozesłany według rozdzielnika dostarczonego nam przez Rady Główne Zrzeszeń Sportowych.

Należność za otrzymane oraz dalsze numery winien wpłacić odbiorca na konto „Ruch" nr I-23441/110 Warszawa, ul. Srebrna 12 — najpóźniej do dnia 15 lutego b. r.

Nowe zamówienia należy kierować na ten sam adres.

Cena 1 egz. 2 zł. prenumerata roczna 24 zł.

Administracja miesięcznika

Kącik świetlicowy

Przygotowujemy wieczornicę na 34 rocznicę powstania Armii Czerwonej

Dnia 23 lutego przypada rocznica utworzenia zwycięskiej Armii Czerwonej. Dla nas to święto ma szczególne znaczenie. Obchodzić będziemy rocznicę istnienia tej armii, której zawdzięczamy odzyskaną niepodległość, prawo do pracy, awansu społecznego, nauki, której zawdzięczamy stworzenie warunków do rozkwitu gospodarczo - kulturalnego naszej Ojczyzny. Sportowcy polscy rocznicę powstania Armii Czerwonej będą obchodzili jako swoje święto, święto wdzięczności, siły i radości, poczucia przynależności do wielkiej Armii Pokoju.

Koło sportowe poza udziałem w ogólnych uroczystościach powinno zorganizować specjalny wieczór świetlicowy. Najlepiej opracowane punkty programu wieczornicy o tematyce sportowej powinny włączyć do głównej uroczystości (akademii, zebrania, wieczornicy) urządzanej przez zakład pracy lub organizację na swym terenie działalności.

Jak przystąpić do prac przygotowawczych?

W poprzednim numerze naszego pisma mówiliśmy o zorganizowaniu „Kącika Koła Sportowego“ w świetlicy zakładu pracy czy też gromady. Mamy już swoją tablicę ogłoszeń, na której zamieścimy zawiadomienie — apel o przybycie na zebranie koła, na którym będzie omawiana sprawa programu wieczornicy i podziału pracy między wszystkich członków koła. Niezależnie od tego poprzez aktyw koła i osobiste rozmowy z członkami przeprowadzimy agitację do jak najliczniejszego przybycia na zebranie. Kolektyw kierowniczy koła powinien przygotować projekt programu wieczornicy, który na zebraniu będzie przez wszystkich przedyskutowany, poprawiony i uzupełniony. Na zebraniu tym omówimy również

treść i formę gazetki ściennej oraz projekt udekorowania świetlicy lub naszego „kącika“ w świetlicy.

Jak przygotować program?

W program wieczornicy powinna wejść pogadanka o Armii Radzieckiej wygłoszona przez jednego z członków koła. Materiały do jej opracowania znajdziecie w prasie i publikacjach. Kolega, który będzie ją wygłaszał powinien się do tego dobrze przygotować, zasięgnąć porady starszych działaczy, omówić z przewodniczącym koła ZMP. Pogadanka nie powinna zająć więcej niż 15 do 20 minut.

Poza tym na program wieczornicy powinny się składać wiersze, zbiorowe recytacje, pieśni radzieckie i polskie, oraz odczytanie fragmentów z radzieckich powieści poświęconych Armii Czerwonej i jej walce z wrogiem. W doborze materiału powinniśmy uwzględniać tematykę sportową. Dużą w tym pomocą będzie dla nas książka Popularnej Biblioteczki Sportowej „Sport w świetlicy“. Znajdziecie w niej zbiór wierszy, pieśni, fragmenty prozy oraz wskazówki do dekoracji. Jeśli jej nie macie w waszej biblioteczce, to powinniście ją koniecznie zakupić w księgarni. Z materiału zawartego w tej książce, na waszą wieczornicę zalecamy wiersze:

J. Prutkowskiego — „Stalin“, E. Jewtuszenki „Na Placu Czerwonym“. J. Prutkowskiego — „Marsz szlakami zwycięstw“. Z pieśni: „Marsz Sportowy“, „Sprawny do Pracy i Obrony‘ oraz „Na start“. Z prozy: „Będę latał“ oraz „W szyku bojowym“.

W biblioteczce Waszej powinna być również książka „W barwach czerwieni“ — J. Brażnina. Znajdziecie tam na str. 219 rozdział: „Żołnierze — sportowcy“, który szczególnie będzie się nadawał do odczytania w programie Waszej wieczornicy.

Oprócz pieśni sportowych, przygotujcie również dwie lub więcej, popularne pieśni radzieckie np.: „Jeśli jutro na bój“, „Pieśń partyzancnka“, „Pieśń o taczance“. Pieśni te, są umieszczone w zbiorze pt. „40 pieśni radzieckich“ — który na pewno jest w biblioteczce koła ZMP.

Dużym urozmaiceniem programu, będzie pokaz gimnastyczny w wykonaniu członków koła. Odpowiednie materiały potrzebne do jego przygotowania podaje pierwszy i drugi numer naszego pisma („Budowa piramid“). Możecie również przygotować ćwiczenia gimnastyczne w wykonaniu 8 — 16 osób, według toku gimnastycznego obowiązującego przy zdawaniu SPO.

Dokładny opis ćwiczeń znajduje się w regulaminie SPO.

Z podanego materiału możnaby przykładowo ułożyć taki program wieczornicy:

1. Zagajenie — przewodniczący koła (z jakiej okazji urządzona jest wieczornica) — 2 minuty.
2. Pogadanka o Armii Czerwonej — 15 minut.
3. Odśpiewanie 2 pieśni (np. „Marsz sportowy“ i „Sprawny do pracy i obrony“.
4. Deklamacja wiersza (np. „Stalin“).
5. Odczytanie fragmentu prozy (Sportowcy — żołnierze).
6. Pokaz gimnastyczny (gimnastyka na SPO).
7. Deklamacja wierszy (np. „Na Placu Czerwonym“ i „Marsz szlakami zwycięstw“).
8. Odśpiewanie 2 pieśni (np. „Jeśli jutro na bój“ i „Pieśń o taczance“).
9. Odczytanie fragmentu prozy (np. „W szyku bojowym“).
10. Pokaz piramid.
11. Odśpiewanie pieśni (np. „Na start“).
12. Wspólne odśpiewanie „Międzynarodówki“.

Program ten można oczywiście zmienić, uzupełnić (np. występem zespołu tańca, grą na akordeonie, skrzypcach itp.) zależnie od możliwości.

Jak ułożyć plan zrealizowania programu.

Po omówieniu i zatwierdzeniu programu wieczornicy na zebraniu musimy przystąpić do rozdziału ról. Wybierzemy odpowiedzialnego za całość programu oraz odpowiedzialnych za przygotowanie poszczególnych elementów (za zespół chóralny, za pokaz gimnastyczny, za deklamacje i recytacje itp.). Ustalimy terminarz prób dla każdego zespołu (np. 2 razy w tygodniu). Jeden z kolegów zajmie się sprawą przygotowania dekoracji i potrzebnych do występu rekwizytów oraz propagandą wieczornicy (zaproszenia, afisz, komunikat itp.). Każdy z wymienionych ułoży sobie terminarz prac tak, by powierzone mu do wykonania sprawy były zakończone na 2 dni przed terminem wieczornicy.

Przygotowując wieczornicę, pamiętajcie o tym, że wartość jej będzie uzależniona od włożonej przez Was pracy. Wciągnijcie do niej jak najwięcej członków Waszego koła. Uatrakcyjni to program prac. Godnie uczcicie rocznicę powstania Armii Radzieckiej.

Wy, sportowcy sprawni do pracy i obrony, sympatycy i przyjaciele Waszego koła, koledzy z Waszego zakładu pracy, mieszkańcy osiedla i gromady — poprzez dobrze zorganizowaną wieczornicę pogłębicie miłość do niezwyciężonej i najpotężniejszej armii świata — Armii Radzieckiej.

Sportowiec — bohater

...„W marcu 1939 roku Włodzimierz Miagkow został mistrzem ZSRR w biegu narciarskim na 20 km, a pod koniec tegoż roku — żołnierzem.

Na wojnie bardzo przydało mu się to, że był sportowcem. Podczas śnieżnej i mroźnej zimy 1941 — 1942 roku dobrzy narciarze byli poprostu niezbędni w armii, szczególnie w służbie zwiadowczej, kiedy przez ogromne zaśnieżone przestrzenie leśne trzeba było się przedzierać na tyły wroga.

Miagkow zostaje dowódcą narciarskiego oddziału zwiadowczego. Wytrwale, bez wytchnienia trenuje swych zwiadowców - narciarzy, w każdej wolnej od zajęć służbowych chwili przeprowadza z nimi specjalne ćwiczenia treningowe. Tylko, że tych wolnych chwil jest mało, a zadania bojowe następują jedno po drugim.

Miagkow znajduje się w ustawicznym ruchu; w raidach na tyłach wroga jest niezmordowany i śmiały.

Podczas jednego z takich raidów zdarzyło mu się wykryć nieprzyjacielską baterię przeciwlotniczą. Miagkow schował w pobliżu sprzęt narciarski, a sam cichutko podszedł do baterii i ukrył się za drzewem. Przy ognisku grzali się i przyrządzali posiłek nieprzyjacielscy artylerzyści, którzy dopiero wtedy zdali sobie sprawę z obecności Miazgowa, kiedy zaczęły wybuchać rzucone przez niego granaty. Kiedy wreszcie zorientowano się w sytuacji, koło ogniska leżało dużo trupów. Oficer, który rzucił się na Miagkowa, padł od jego kuli, a narciarz z szaloną impulsywną energią pomknął w dół wzgórza. Jakże przydało mu się teraz mistrzostwo w jeździe na nartach. Żołnierze nieprzyjacielscy, również doświadczeni narciarze, puszczają się w pogoń za Miagkowem. Miagkow kieruje ich na swój zamaskowany w lesie oddział i robiąc niespodziewany skręt w bok naprowadza ścigających pod obstrzał boczny.

To tylko jeden zaledwie z licznych epizodów życia wojennego narciarza - rekordzisty i Bohatera Związku Radzieckiego Włodzimierza Miagkowa. Miagkow to niezrównany narciarz, który z jednakowym męstwem i mistrzostwem bronił Leningradu zarówno na polu sportowym jak i na polu walki.

(J. Brażnin — „W barwach Czerwieni")

Bohater Planu 6-letniego W. Markiewka sportowi zawdzięcza sukcesy w produkcji

Wszyscy chyba słyszeliście o przodującym górniku Polski Ludowej Wiktorze Markiewce. Wsławił się on przed 4 laty ustanowieniem rekordowego wydobycia węgla w jednym dniu — **708 proc. normy.** A później zainicjował on współzawodnictwo długofalowe, które przyczyniło się do wielkich sukcesów naszych górników w wykonanywaniu zadań Planu 6-letniego. Markiewka, realizując swe długofalowe zobowiązania stale przekracza 300 proc. normy. W ostatnich dniach grudnia 1951 r. przodujący rębacz kopalni „Polska" zameldował Prezydentowi RP Ob. Bolesławowi Bierutowi, że wykonał przewidziane normą wydobycie za rok 1954.

Zapytacie skąd Markiewka czerpie siły do takich sukcesów w pracy? Oto odpowiedź.

Markiewka ma wiele do powiedzenia jako piłkarz. Przed laty był on najlepszym graczem w Świętochłowicach, strzelał gole znakomitym bramkarzom — reprezentantom Polski z takim samym zapałem, jak dziś odstrzeliwuje węgiel. Markiewka nie przestaje jednak tylko na mówieniu. Mimo swych 50 lat nie ogranicza swej pracy sportowej do wspomnień wielkich sukcesów (jak robi to większość wyczynowców, gdy nie starcza dla nich miejsca w pierwszych szeregach). Można go często zobaczyć w kostiumie sportowym.

Markiewka zdaje sobie sprawę, co daje sportowcom wszechstronne przygotowanie, co daje każdemu obywatelowi uprawianie sportu. To też gdy znani reprezentanci Polski z Chorzowa — Alszer, Cieślik i inni zdobywali SPO, odznakę świadczącą o wszechstronnym przygotowaniu fizycznym, Markiewka nie przyglądał się im bezczynnie. Wraz z nimi zdobywał SPO.

— Gdyby nie sport, nie miałbym sukcesów na polu współzawodnictwa pracy — mówi Markiewka. Powiedzcie wszystkim młodym, aby uprawiali sport, zdobywali siłę do sukcesów produkcyjnych, które przyczynią się do szybszego wykonania planu 6-letniego, do szybszej budowy podstaw socjalizmu w Polsce Ludowej.

Górnicy godnie wypełniają wskazania Markiewki. ZS „Górnik" było jednym z pierwszych, które wykonało plan zdobycia odznak SPO na rok 1951. Odznaka Sportowa Polski Ludowej — SPO zdobi pierś nie jednego przodownika pracy — górnika ze Świętochłowic, Zabrza, Katowic, Janowa i innych miast, w których za przykładem Markiewki zdobywa się w sporcie siły do szybszej realizacji planu produkcji.

1.000 odznak SPO zdobyło koło „Kolejarza" szczecińskiego

Koło Sportowe Kolejarz przy Zarządzie Portu Szczecin zdobyło znaczny rozgłos w piłkarskich rozgrywkach Pucharu Polski. Reprezentanci jego pokonali wówczas wiele zespołów i dostali się do 1/16 finału, gdzie zmierzyli się z późniejszym zdobywcą Pucharu — Unią Chorzów, mistrzem Polski na rok 1951.

Mistrz Polski miał w Szczecinie nie łatwą przeprawę. Młodzi piłkarze portowi stawiali zacięty opór. Do przerwy wynik brzmiał 0:0, a z początku drugiej połowy szczecinіacy prowadzili 1:0. Na więcej nie starczyło jednak sił. Unia wygrała z piłkarzami Koła Sportowego przy Zarządzie Portu Szczecin 5:1.

Wielki sukces wyczynowców koła nie uderzył do głowy członkom rady ani też samym sportowcom. Wszyscy oni pamiętali dobrze, że najpewniejszym fundamentem sukcesów jest podniesienie sprawności fizycznej wszystkich pracowników portowych przez SPO.

Limit odznaki SPO jaki otrzymało Koło Kolejarza przy Zarządzie Portu Szczecińskiego członkowie koła postanowili znacznie przekroczyć. Zobowiązali się do grudnia 1951 roku zdobyć 1.000 odznak.

Tak jak przed kilku miesiącami gratulowano Kolejarzowi szczecińskiemu sukcesów w dziedzinie wyczynowej, dziś gratulować mu trzeba sukcesu w akcji umasowienia kultury fizycznej wśród pracowników szczecińskiego portu. Kolejarz szczeciński zdobył ponad 1.000 odznak SPO, wykonując swe zobowiązanie, przekraczające o wiele procent limit wyznaczony dla portowców przez Zrzeszenie.

Jak sportowcy Szczecina doszli do sukcesu?

Przypatrzmy się pracy instruktora pływackiego Golendnika. Nie ograniczał się on do pracy z tymi, którzy zgłosili się doń na naukę. Propagował pływanie gdzie się dało i w ten sposób zdobywał sobie nowych wychowanków. Uczył każdego chętnie. Między innymi nauczył pływać 50 pracowników straży portowej, którym pływanie znacznie ułatwia pracę.

Golendnik nie był jednak jedynym członkiem, który oddał cały swój wolny czas zdobywaniu nowych zwolenników sportu. Tak samo pracowali dyrektor Jan Biliński, kpt. Hora i wielu innych działaczy, z których wyróżnili się członkowie komisji SPO Lubik, Widutto, Krupiński i Tabor.

Zgodna współpraca organizacji partyjnej, zetempowskiej, rady zakładowej (jest w niej referent kultury fizycznej) i dyrekcji w uświadamianiu pracowników portu o wielkiej roli wychowania fizycznego doprowadziła do wielkiego sukcesu.

Koło Sportowe przy Zarządzie Portu Szczecin chlubi się nie tylko tym, że piłkarze jego przez 3/4 meczu walczyli jak z równym z mistrzem Polski, chlubi się nie tylko zdobyciem 1.000 odznak SPO. Tak samo dumne jest ze swych przodowników pracy sportowców i sportowych brygad produkcyjnych. Z przodowników pracy sportowców wyróżniają się:

1.	Chamarczuk Józef	— sztauer	wyrabiający	229%	normy
2.	Czerwonka Wacław	— „	„	229%	„
3.	Antoszewski Edmund	— „	„	229%	„
4.	Popadowski Czesław	— „	„	229%	„
5.	Pyłyponko Jan	— ślusarz	„	145%	„
6.	Kałużny Zygmunt	— sztauer	„	203%	—
7.	Zagazda Stanisław	— „	„	203%	„
8.	Śliwa Mieczysław	— „	„	186%	„
9.	Bosler Artur	— „	„	186%	„
10.	Błażejewski Tadeusz	— „	„	186%	„

Wśród sportowych brygad produkcyjnych wyróżniają się: pracująca na nadbrzeżu Odra szesnastoosobowa brygada Sparzyńskiego, wyrabiająca ponad 200% normy, brygada Winckiewicza (nadbrzeże Pornica) — 13-osobowa — osiągająca około 200% normy oraz brygady Bryhcego, Potrzuckiego, Sławińskiego.

Koło Kolejarza przy Zarządzie Portu Szczecin zajęło pierwsze miejsce w ZS „Kolejarz" we współzawodnictwie w zdobywaniu SPO, wyprzedzając koła przy warsztatach Elektrotechnicznych — Piotrowice Śląskie i Centr. Biuro Projektów Min. Transportu Drogowego i Lotniczego Warszawa.

W pozostałych Zrzeszeniach wyróżniono następujące koła, przydzielając im nagrody: 15.000 zł za I miejsce, 10.000 zł za II miejsce, 5.000 zł za III miejsce.

	I miejsce	II miejsce	III miejsce
Budowlani	BPP Sokółka, pow. Białystok	ZBMW w Mielcu	Kamieniołomy granitu w Strzelinie
Górnik	Kopalnia Mysłowice	Kopalnia Modrzejów	Kopalnia Zabrze-Wschód
Ogniwo	MPK w Łodzi	Straż Pożarna Wejherowo	Wodociągi w Poznaniu
Spójnia	Państw. Zak. Zbożowe w Poznaniu	Wytw. Papierosów w Radomiu	Kol. Zakł. Gastr. w Gdańsku
Unia	Wytwórnia nr 8 w Pionkach	Zakł. Azotowe w Kędzierzynie	Zakł. Azotowe w Chorzowie
Stal	Łódzka Fabr. Maszyn w Łodzi	Huta Florian w Świętochłowicach	Fabr. Zegarów w Pieszycach
Włókniarz	Zakł. im Marchlewskiego	Zakł. Obuwia w Starogardzie	Zakł. im. Bat. Chł w Dzierżoniowie

Te koła pracowały tak samo owocnie jak koło Kolejarza przy szczecińskim porcie, przyczyniając się do podniesienia sprawności fizycznej robotników do zdobycia przez nich sił do budowy Planu 6-letniego. Na tych kołach powinniśmy się wzorować, starając się tak jak one przekroczyć znacznie limit odznak SPO.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

LZS Niałek — Sprawa przechowywania sprzętu letniego w okresie zimowym jest rzeczywiście, jak to podkreślacie zagadnieniem wielkiej wagi. Nieumiejętne obchodzenie się z ekwipunkim i sprzętem w okresie zimowym dla takich gałęzi sportu jak piłka nożna, lekka atletyka, a w letnim łyżwiarstwo, narciarstwo, powoduje olbrzymie szkody. Powiedzenie „zawiesić buty na kołku" najlepiej wskazuje co należy robić z obuwiem. Wyczyszczone, zreperowane, nasmarowane tłuszczem buty piłkarskie czekają na pierwszy trening zawieszone na kołku, a w jego braku mogą stać w miejscu, gdzie nie będą poddane szkodliwym wpływom wilgoci lub zbyt wielkiego gorąca. Buty należy poustawiać (lub rozwiesić) parami.

K o s t i u m y (koszulki, spodenki) powinny być wyprane, wycerowane i wyprasowane. Używanie ich jako bielizny jest takim samym przestępstwem, jak rzucenie ich w kąt na wypoczynek zimowy.

Piłki należy wysmarować tłuszczem (najlepiej tranem). Z dętek wypuszczamy powietrze. One też powinny odpocząć. Z kostiumami i obuwiem lekkoatletycznym postępujemy tak samo jak z piłkarskim. Tyczek do skoku nie należy używać jako wieszaka do butów, tak samo jak nie należy nadużywać wytrzymałości oszczepów. Zarówno oszczep jak i tyczka powinny leżeć w spokoju (a nie oparte o ścianę). Oszczep może być zawieszony, aby nie ulec żadnym zniekształceniom (skrzywieniom).

Najczęstszą przyczyną niszczenia łyżew jest działanie rdzy, uderzanie lub ocieranie ostrza o coś twardego np. kamienie. Każda łyżwa powinna mieć ochraniacz drewniany, który trzymamy stale na ostrzu, a zdejmujemy dopiero na lodzie. Łyżwy po każdym użyciu należy dobrze wytrzeć, wysuszyć, a dopiero potem nałożyć na nie ochraniacze.

Narty — po każdorazowym użyciu dokładnie wytrzeć do sucha, szczególnie części metalowe, które wraz z paskami skórzanymi należy natrzeć tłuszczem, spiąć paskami, włożyć kołek w środkowe wygięcie nart i na dzioby.

Wygięcie środkowe winno mieć około 4 cm, wygięcie dzioba około 20 cm. Części skórzane i metalowe nart i kijków wysmarować tłuszczem.

CO CZYTAĆ?

Dziś omówimy książki odnoszące się do łyżwiarstwa.

Dla początkujących polecamy broszurkę **Zygmunta Nawrockiego i Stanisława Zakrzewskiego p. t. „Jeździmy na łyżwach"**, gdzie wiele miejsca poświęcono nauce jazdy na łyżwach, a także podano najważniejsze wiadomości o grach, zabawach na lodzie i o ekwipunku łyżwiarza. Ta sama książeczka będzie również wielką pomocą w rękach działacza sportowego, mówi bowiem o organizacji i przeprowadzaniu zawodów w jeździe szybkiej i figurowej, o sędziowaniu, urządzaniu ślizgawki i jej utrzymaniu.

Niezawodnym przyjacielem każdego, kto zamierza zdobyć normy SPO w łyżwiarstwie, będzie łatwa, lecz bogata w treść broszurka (wchodząca w skład biblioteki SPO) p. t. **„Łyżwiarstwo"**, opracowana przez **Bolesława Staniszewskiego**. W niej również znajdziemy podstawowe zasady nauki jazdy na łyżwach zarówno szybkiej jak i figurowej, krótki zarys techniki i treningu dla obu tych działów sportu łyżwiarskiego; dalej podane są wskazówki co do przeprowadzania próby na odznakę SPO oraz normy. Tych, którzy zdobędą SPO, napewno zainteresuje rozdział: „Od SPO — do łyżwiarstwa wyczynowego".

W Bibliotece Instrukcji i Regulaminów GKKF ukazał się **„Regulamin łyżwiarski"**, gdzie zawarte są postanowienia ogólne, przepisy ogólne zawodów i przepisy szczegółowe zawodów w jeździe szybkiej oraz także przepisy zawodów w jeździe figurowej i zawodów klasyfikacyjnych.

Poza tym jak najszersze rzesze miłośników łyżew powinny zapoznać się z książeczką **Henryka Czarnika i Stanisława Zakrzewskiego p. t. „Gramy w hokeja na lodzie"**, podającą przepisy gry, opis boiska, bramek, sprzętu i ekwipunku oraz konserwację sprzętu. W dalszych częściach znajdujemy tam uwagi o nauce gry, taktyce i treningu.

Biblioteka Kultury Fizycznej wzbogaciła się ostatnio cenną pozycją, której autorem jest **Albin Kołodziejczyk** i która nosi tytuł **„Zabawy i gry ruchowe na śniegu** i lodzie", gdzie zestawiono wiele zabaw i gier skoczno-bieżnych i rzutnych na lodzie, a oprócz tego zestawiono gry i zabawy terenowe na nartach i saneczkach.

Książeczki te opracowane przez dobrych znawców przedmiotu opracowane są na wysokim poziomie fachowym i wiele ciekawego materiału znajdzie w nich nie tylko nowicjusz lecz i zawodnik zaawansowany, trener, sędzia czy organizator. Są przytem b. tanie, bo np. cena kompletu omówionych powyżej wydawnictw wynosi łącznie mniej niż 12 zł., co stanowi wydatek, możliwy do poniesienia przez każde koło sportowe.